



# PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W NOWYM SĄCZU

NHD-PZ.9092.19.2021.DM

Nowy Sącz, dnia 23 sierpnia 2021r.

**Sz. Pan/Pani Dyrektor  
wg rozdzielnika**

*Dotyczy: opinii o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież.*

*Szanowni Państwo,*

Z uwagi na fakt, że nauczanie w ostatnich semestrach odbywało się przede wszystkim w formie zdalnej Komisja do Spraw Profilaktyki i Promocji zdrowia wskazała katalog zagrożeń dla dzieci i młodzieży wynikających ze zwiększonego czasu użytkowania smartfonów, tabletów i komputerów:

1. Zagrożenia dla zdrowia fizycznego,
2. Zagrożenia psychospołeczne,
3. Zagrożenia polegające na zjawisku uzależnienia,
4. Zagrożenia związane z rozluźnieniem więzi społecznych,
5. Zagrożenia związane z zawężeniem pola doświadczeń,
6. Zagrożenia związane z ujawnieniem danych osobowych.

W związku z powyższym katalogiem zaproponowano rekomendacje co do ilości czasu korzystania z tabletów, smartfonów i komputerów:

1. Dzieci poniżej 1 roku życia i w pierwszym roku życia nie powinny być w ogóle ekspozowane na ekran,

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Nowym Sączu  
33-300 Nowy Sącz, ul. Stefana Czarnieckiego 19  
<https://www.gov.pl/web/psse-nowy-sacz> e-mail: [psse.nowysacz@pis.gov.pl](mailto:psse.nowysacz@pis.gov.pl)  
adres skrytki na ePUAP: /PSSSENS/skrytka  
centrala tel.: (+48) 18 443 54 64, 18 442 13 54  
sekretariat PPIS tel.: (+48) 18 443 57 32, fax: (+48) 18 443 57 32  
REGON: 000598871 / NIP: 734-10-31-413

*niepodległa*

POLSKA  
STULECIE ODZYSKANIA  
NIEPODLEGŁOŚCI

2. Dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas przed ekranem zawsze pod kontrolą osoby dorosłej nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie.
3. Dla dzieci w wieku 5 do 17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie.

Powyższe wytyczne wskazują trendy w myśleniu i problematyce zagadnienia korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów. Jest ona jednocześnie sugestią konieczności rozpoczęcia działań mających na celu wprowadzenie świadomych prób ograniczenia dostępu do ww. źródeł wśród dzieci i młodzieży.

Istotnym jest, aby zachęcać dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, częstszego przebywania na świeżym powietrzu, a także aby jeszcze przed rozpoczęciem roku szkolnego wdrożyć działania profilaktyczne dotyczące:

1. Promowania zasad higieny podczas prowadzenia lekcji (w tym także online) np. odpowiedniego ustawienia stanowiska pracy ucznia, aktywnego korzystania z przerw czy regularnego wietrzenia pomieszczeń w których odbywają się zajęcia.
2. Promowania zasad zdrowego trybu życia, m.in. właściwego żywienia, czy też aktywności fizycznej po zakończonych zajęciach lekcyjnych.

Mając na uwadze powyższe, proszę o podjęcie działań promocyjno-edukacyjnych w ww. zakresie w trakcie zbliżającego się roku szkolnego.

*Z poważaniem*

PAŃSTWOWY POWIATOWY  
INSPEKTOR SANITARNY  
w Nowym Sączu -2-  
*mgr inż. Mateusz Wójcik*

Otrzymują:

- 1) Adresat
- 2) aa

Ref. spr.: Dawid Mordarski, tel.: 18 443 54 64 w. 34